

هرگز در اطراف نوزادان و کودکان سیگار نکشید.



- از دیگران بخواهید در منزلتان سیگار نکشند. این شامل بیبی سیترها، پرستارها و دوستان و اعضای خانواده است.
- وقتی سیگاری ها می خواهند سیگار بکشند از آنها بخواهید به بیرون خانه بروند.
- در اتومبیل خود سیگار نکشید و اجازه هم ندهید دیگران این کار را بکنند.
- اطمینان حاصل کنید که مهدکودک، مدرسه و سایر جاهایی که کودکان میروند عاری از دود باشند.
- به افرادی که سعی می کنند سیگار را ترک کنند کمک کنید.

کودک خود را از دود سیگار حفظ کنید.



در طول بارداری سیگار نکشید.



در طول حاملگی از الكل يا مواد مخدر استفاده نکنید.

- هر نوع سیگاری که می کشید، هر نوع مشروبی که می نوشید یا هر نوع مواد مخدری که مصرف می کنید می تواند برای کودک شما مضر باشد.
- صرف الكل می تواند منجر به تولد کودکانی با سر کوچک، نارسانی های قلبی و سایر بیماریها گردد.
- صرف مواد مخدر نیز می تواند کودکان را دچار آسیب مغزی یا نقص مادرزادی کند.
- اگر برای ترک سیگار، مشروب یا مواد مخدر به کمک احتیاج دارید از دکتر یا کلینیک محل خود جویا شوید. از دکتر یا کلینیک خود بخواهید شما را یاری دهند.



کودک تندرنست

برای حفظ سلامتی کودک

نکاتی که برای مراقبت از خود و کودکتان باید بیاد داشته باشید.



در طول حاملگی، قبل از مصرف هر گونه دارو با پزشک یا کلینیک خود مشورت کنید.

- حتی بعضی از داروها ممکن است به کودک شما آسیب برسانند.
- هر نوع دارو یا موادی مصرف می کنید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید. قبل از مصرف هر نوع دارو، حتی آسپرین با پزشک خود مشورت کنید.

آیا برای ترک سیگار، شما یا کسی که او را دوست دارد نیاز به کمک دارد؟ با خط تلفنی کمکی سیگاری های کالیفرنیا تماس بگیرید: NO-BUTTS (800) 662-8887 یا (800) 525-6465 کل یا مواد مخدر:

در طول بارداری از همسر و دوستان خود بخواهید که در نزدیکی شما سیگار نکشند.

- دود سیگار دیگران برای شما و کودکتان خوب نیست.
- امکان بیشتری وجود دارد که صاحب فرزندی شوید که بسیار کوچک است.
- کودک شما نیز در معرض بیماریهای دیگر است.



دود سیگار دیگران بویژه برای نوزاد مضر است.



- دود می تواند تنفس کودکان را مشکل کند.
- اطفال کوچک دارای شش های بسیار کوچکی هستند و هنگامی که هوای آلوده به دود را استنشاق می کنند راههای هوایی شش آنها کوچکتر می شود.
- اگر مادری در طول حاملگی سیگار بکشد یا یک سیگار پی در خانه باشد امکان مرگ کودک او در اثر عارضه مرگ ناگهانی نوزادان (SIDS) یا مرگ گهواره ای (بسیار بیشتر از سایر کودکانی است که مادران آنها سیگار نمی کشند و در معرض استنشاق دود سیگار قرار ندارند).